ಋಗ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ

(ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ, ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ,
ಭೋಜನ ವಿಧಿ, ಪಂಚಗವ್ಯಮೇಳನ ಸಹಿತ)

(ಕನ್ನಡ ಭಾವಾರ್ಥದೊಡನೆ)

ಸಂಗ್ರಾಹಕ
ಮೀಮಾಂಸಾ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ ವಿದ್ವಾನ್ ನಿಗಮಾಗಮಪ್ರವೀಣ

ಕೋಟ ವಾಸುದೇವ ಸೋಮಯಾಜೀ

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ
ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜು, ಮೈಸೂರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕೂಟಸ್ಥ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪೋಷಕ ಸಂಘ

97, 3ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಸಾರಕ್ಕಿ ಡಾಲರ್ ಬಡಾವಣೆ, ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ 4ನೇ ಹಂತ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 078.
E-mail : kootastha@yahoo.com
Web site : www.kootastha.org

2004

ಶ್ರೀಃ

ಈ ಋಗ್ವೇದಿಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಎನ್ನುವ ಜಪದ ಪುಸ್ತಕವು ಕೂಟ ಮಹಾಜಗತ್ತು ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ (ರಿ) ಇವರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ 1984ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಶ್ರೀ ಕೋಟ ವಾಸುದೇವ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಶ್ರೀ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳ ನಿಧನಾನಂತರ ಅವರ ಕೃತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶನದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೂಟಸ್ಥ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ಪೋಷಕ ಸಂಘ (ರಿ)ಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ವಿತರಣೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಆದಾಯವನ್ನು ಈ ನೋಂದಾಯಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಾವಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವೇದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಚಾರದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 'CD ROM' ರೂಪದಲ್ಲಿ ತರಲಾಗಿದೆ.

ಕೂಟಸ್ಥ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪೋಷಕ ಸಂಘ(ರಿ)

2004

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು (ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕಟಣೆ)

ಕಲಿಯುಗದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಧರ್ಮವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣದೆಸೆಗಿಳಿದಿದೆ ಎಂತ ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಸಂಖ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಲ್ಲವಾದರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯದ ಆಚರಣೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂತ ನಮ್ಮ ಎನಿಸಿಕೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿಯೂ ವೇದಾಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾಗುವುದಿರಲಿ, ದಿನ ನಿತ್ಯ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹುಡುಗರು ಉದಾಸೀನ ತಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಾಧಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವಂತಹ ವೃತ್ತಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಎದಗುವ ಸಮಯಾಭಾವವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂತ ಸಹ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥವರು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸಹ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ರಹಿತ ರಾಗುಳಿಯಬಾರದೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಮ್ಮೀ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಇಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ತಯಾರಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜಿನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಚತುಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೋಟ ವಾಸುದೇವ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆವು. ಶ್ರೀಯುತರು ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕೆಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯೂ ಹೆಚ್ಚೀತು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಂತ್ರ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ನಿರತರಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೀಪ್ರಯತ್ನವು ಸಾರ್ಥಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪಿ.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
೧೯೮೪
ಕೂಟ ಮಹಾಜಗತ್ತು, ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ (ರಿ) ದ.ಕ.

ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೆಳಭಾಗದ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ-ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲ ಕಂಠಗತವಾದನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶೆ ಉಳ್ಳವರು ಶ್ರದ್ಧೆ - ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇರುವವರು ಕೊನೆಗೆ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಆಯಾಯ ಪೇಜಿನ ವಿಷಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮಾಡಬೇಕಾದವರು ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನಾ ಶ್ರಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನುಷ್ಠಾನನಿಷ್ಣಾತರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವೇ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಅನುಭವಿಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ಆಗುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುನ್ನುಡಿ (ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಕಟಣೆ)

ಮಾನವನ ಸಕಲ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಧನ ಧರ್ಮ. ಇದು ನಿತ್ಯನೈಮಿತ್ತಿಕಾದಿ ಭೇದಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ - ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಾಪವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳು ನಿತ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮೊದಲ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನಸಂಧ್ಯಾವಂದನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಅಧಿಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ದಾನ ವ್ರತ ಪೂಜಾ ಮೊದಲಾದ ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಫಲ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೇಕೆ ! ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪನಯನಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾಬುದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದದ್ದು ದೊರೆಯದು. ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು ಮನುವಿನ ಅಭಿಮತ. ಆದರೆ ಇಂದು, ಮಾನವನಿಗೆ ನಾಳೆಯ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿಗಿಂತ ಇಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಕರ್ಮಾಧಿಕಾರ ಸಿದ್ಧಿಸುವಷ್ಟಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಪ್ರಯೋಗ ಬೇಕೆಂದು ಹಲವರು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಋಗ್ವೇದೀಯ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೊದಲನೇ ಭಾಗವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಸಂಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಮಾಡುವ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಆಚಮನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಆಚಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ

ಇದಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ ಹಲವು ರೀತಿ ಇವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಅದೂ ಅನೇಕ ರೀತಿ ಇವೆ. ರೀತಿ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೇನು / ಅರ್ಘ್ಯ, ಜಪ, ಉಪಸ್ಥಾನ ಈ ಮೂರು ನಡೆದರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. "ಸೂತ್ರಕಾರರು ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇದೆಲ್ಲ ಶ್ರೌತಗಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ, ಇದರ ಜತೆಗೆ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಭೋಜನವಿಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶವುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಧ್ಯಾದಿ ಬರೆದಿದೆ.

ಆಸ್ತಿಕ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ "ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು" ಎನ್ನುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪುಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಪುಸ್ತಕಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಕೆಳಗಡೆ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರದ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಂಚಗವ್ಯಮೇಳನ ವಿಧಿ ಸೇರಿಸಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕವು ನೋಡಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಕೆಳಭಾಗದ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಇವರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮಾಡದಿರುವವರ ಸಾಲಿಗೇ ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗಮನಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಂದರೆ ದೇವಪೂಜಾ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ವೈಶ್ವದೇವ ದರ್ಶತರ್ಪಣ ಸಾಂವತ್ಸರಿಕಶ್ರಾದ್ಧ, ಮಹಾಲಯ ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಎರಡನೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆಸ್ತಿಕರ ಮುಂದಿಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾಸ್ತಿಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಆಸ್ತಿಕ್ಯವುಂಟಾದರೆ ನಾನು ಧನ್ಯ.

ಕೋಟ ವಾಸುದೇವ ಸೋಮಯಾಜೀ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯ

ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರು ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಷಟ್ಕರ್ಮ ನಿರತರಾದ ಗುಡ್ಡೆ ವೇದಬ್ರಹ್ಮ ನರಸಿಂಹ ಸೋಮಯಾಜಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾಗೀರಥಿಯವರ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಪುತ್ರರಾಗಿ 11-3-1928 ರಂದು ಕೋಟದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪಡೆದನಂತರ ತಂದೆಯವರಿಂದಲೇ ಸಮಗ್ರವಾದ ಋಗ್ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಸ್ಥಳೀಯ ಶ್ರೀ ವಾಣೀವಿಲಾಸಿನೀ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೀಕ್ಷಿತ ವೇದಮೂರ್ತಿ ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಿಕಾದಿವಾತುಲಾಂತ ಆಗಮ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿದ್ದೂ ಉನ್ನತ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನದ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಮೈಸೂರಿನ ಹೆಸರಾಂತ ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಹಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚತುಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ (ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ, ಮೀಮಾಂಸ, ಜ್ಯೌತಿಷ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ)ಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವತ್ ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಆರ್ಡಿಕೊಪ್ಪಮ್ ಮಹಾವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಚತುರ್ವೇದಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಪಂಡಿತರತ್ನಂ ಶ್ರೀ ವರದಾಚಾರ್ಯರು, ಆಸ್ಥಾನ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸಂಪತ್ಕೃಷ್ಣ ಜೋಯಿಸರು, ಶ್ರೀ ಗುಂಡುಮಿ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿಭಟ್ಟರು ಶ್ರೀಯುತರ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಹಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನವೀನನ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ವೇದಭಾಷ್ಯವನ್ನೂ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಂಕರಮಠದಲ್ಲಿ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಶ್ರೀಯುತರನ್ನು ಸರಕಾರ 1958ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಹಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಿತು. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಅನಂತರವೂ ಜ್ಯೌತಿಷ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವತ್ ಪದವಿ ಗಳಿಸಿದುದು ಶ್ರೀಯುತರ ಅಧ್ಯಯನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಯುತರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು 1988ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು.

1960ರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ "ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಸಂಸ್ಕೃತ ಜ್ಯೌತಿಷ ಪಾಠಶಾಲೆ" ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು ಅದು ಈವಾಗಲೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಾಗೂ ಆಗಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದವರನ್ನು ಪರಿಣತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಂಜೆ ಮೈಸೂರಿನ ಸುಬ್ಬರಾಯನಕೆರೆಯಲ್ಲಿನ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ ಪ್ರವಚನ ನಡೆಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಟ್ಟವರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯನಗರದ ಕೋದಂಡರಾಮ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಯುತರೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಸತತ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ರಂಗಪೂಜೆ, ಅಷ್ಟಬಂಧ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಧ್ವರ್ಯು ಆಗಿದ್ದರು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಿಗಳಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಕೊಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

1974 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತರು ಬಹುಜನರ ಕುಲ ದೇವರಾದ ಗುರುನರಸಿಂಹನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿ ರಚಿಸಿದ ಗುರುನರಸಿಂಹ ಸುಪ್ರಭಾತ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪುಸ್ತಕರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದರು. ವಿದ್ವಾನ್ ಆರ್.ಕೆ. ಶ್ರೀಕಂಠನ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಎಂ.ಎಸ್. ಶೀಲಾ ಅವರು ಹಾಡಿದ್ದು, ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಗುರುನರಸಿಂಹ ದೇವಸ್ಥಾನದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಸುಪ್ರಭಾತದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, 1984ರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಥ ಸಹಿತ ಜಪದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದರು ಈ ಎರಡೂ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಟ ಮಹಾಜಗತ್ತಿನ ಅಂದಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣ ಹೇರ್ಳೆಯವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲೇಬೇಕು.

ವೇದಾಧ್ಯಯನನಿಷ್ಠರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀಯುತರು 1991 ರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶಾಕಲ ಋಕ್ ಸಂಹಿತಾ ಯಾಗವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿದವರು. ಕಂಚಿ ಕಾಮಕೋಟಿ ಪೀಠದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಸಿಕ ವಿದ್ವತ್ ಸಂಭಾವನೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವೇ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಇವರು ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು.

ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ (ನಿಧನ 13-6-2003) ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ಶ್ರೀಯುತರು ಎಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರಲ್ಲ, ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ಬಳಿ ಸಂದೇಹನಿವಾರಣೆ ಬಯಸಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟಮಂಗಲ ಪ್ರಶ್ನೆ, ವೈದಿಕ ಆಚರಣೆ, ಅಷ್ಟಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಮಾತೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾಗಿದ್ದ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳು ಸಂಪಾದಿಸಿದ/ರಚಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವಿವರಗಳು, ಹಾಗೂ ಅವರ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿವಿಧ ಮಠ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡಿದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾನಗಳ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವಿವರಗಳು

1	११६३	क्षयमास मीमांसा	ज्यौतिष ग्रंथ
2	೧೯೭೪	ಶ್ರೀ ಗುರುನರಸಿಂಹ ಸುಪ್ರಭಾತ ಸ್ತೋತ್ರಂ	ಸುಪ್ರಭಾತ
3	೧೯೭೬	ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮ ದರ್ಶನ	ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಚಯ
4	११७७	अनुष्ठान पद्दति १९७३ – द्वितीय मुद्रण १९९३ – तृतीय परिष्कृत मुद्रण	आगम ग्रंथ
5	१९७१	क्रियासारः १९९६ – द्वितीय मुद्रण	आगम ग्रंथ
6	१९७१	लक्षण संहिता	आगम ग्रंथ
7	१९७२	वासिष्ट संहिता, विनायकोदय २००४ – द्वितीय मुद्रण	आगम ग्रंथ
8	೧೯೮೪	ಋುಗ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ	ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ
9	१९९७	विष्णु संहिता	आगम ग्रंथ
10	೧೯೯೮	ಆಶೌಚ ಸಂಗ್ರಹ	ಸೂತಕಾದಿ ವಿಚಾರ
11	೧೯೯೮-೨೦೦೩	ಹಾಲಾಡಿ ಪಂಚಾಂಗ (ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಶೋಧನೆ)	ಪಂಚಾಂಗ

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ಮಾನಗಳ ವಿವರಗಳು

	ದಿನಾಂಕ	ಸಂಸ್ಥೆ /ಸಂಘ	ಪ್ರಶಸ್ತಿ
1	15/08/75	ಕೂಟ ಮಹಾ ಜಗತ್ತು,ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ(ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು.	ಅಭಿನಂದನಾ ಪತ್ರ
2	18/04/86	ಶ್ರೀ ಮಹತೋಭಾರ ಕೊಕ್ಕೇಶ್ವರ ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯ.	"ವಿದ್ಯಾ ಭಾಸ್ಕರ"
3	27/01/88	ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಮಿತ್ರ ಮಂಡಳಿ, ಮೈಸೂರು.	ಸನ್ಮಾನ ಪತ್ರ
4	28/02/88	ವೇದ ಧರ್ಮ ಪರಿಪಾಲನಾ ಸಭಾ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು.	"ವೇದ ವಾರಿಧಿ"
5	30/08/88	ಶ್ರೀ ಸುಧೀಂದ್ರ ತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು, ಮಂತ್ರಾಲಯ.	"ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಾಭಿಜ್ಞ"
6	28/03/90	ಸನಾತನ ಭಕ್ತ ಮಂಡಲಿ, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.	"ಪಂಡಿತ ರತ್ನಂ"

7	09/06/93	ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಸರಸ್ವತಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಕಂಚಿ ಕಾಮಕೋಟಿ ಪೀಠ.	ಪುರಸ್ಕಾರ
8	14/01/94	ಶ್ರೀ ಧಾರಾನಾಥ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಧಾರೇಶ್ವರ	ಸನ್ಮಾನ ಪತ್ರ
9	28/02/94	ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ	ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
10	24/10/94	ರಾಜ್ಯ ಆಗಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.	ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ
11	12/01/96	ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ ತೀರ್ಥ ಶ್ರೀ ಪಾದರು, ಆಗಮ ಸಮ್ಮೇಳನ ಶಿಬರೂರು ಮಠ.	ಸನ್ಮಾನ ಪತ್ರ
12	21/02/97	ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ.	ಅಭಿನಂದನಾ ಪತ್ರ
13	11/01/98	ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಅರ್ಚಕರ ಮತ್ತು ಆಗಮಿಕರ ಸಂಘ,ಗಂಗಾ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.	ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ
14	03/04/99	ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ ಆಗಮ ವಿಭಾಗ.	ಅಭಿನಂದನಾ ಪತ್ರ
15	14/02/90	ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ಪೋಷಿಣಿ ಸಭಾ, ಮೈಸೂರು	"ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ"
16	02/11/02	ಮಹರ್ಷಿ ವಿಶ್ವ ಪ್ರಶಾಸನಮ್, Holland	"ಯಜ್ಞಾಚಾರ್ಯ"
17	12/02/03	ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಸೊಂದಾ ಸ್ವರ್ಣವಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಶಿರಸಿ.	"ನಿಗಮಾಗಮ ಕೋವಿದ"

ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳೇ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ, ಆಚರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಣ, ಶ್ರೀ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲವುದರಲ್ಲೂ ಪರಿಣತರಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳ ಜೀವನಸಾಧನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯು ಯಾವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ತನ್ನ ಪರಿಶ್ರಮ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕೂಟಸ್ಥ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪೋಷಕ ಸಂಘ'

ವಿಷಯಸೂಚೀ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ

1. ಓಂ ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋऽಪಿ ವಾ |
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ||

ಆಚಮನ

2. ಓಂ ಋಗ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ಯಜುರ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |
ಓಂ ಸಾಮವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |

3. ಓಂ ಅಥರ್ವವೇದಾಯ ನಮಃ | ಇತಿಹಾಸಪುರಾಣೇಭ್ಯೋ ನಮಃ |

4. ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ |

5. ವಾಯವೇ ನಮಃ ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮಃ |

6. ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ |

---

1. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಯಾವ ಅಪವಿತ್ರನೂ ಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

2. ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಿರಿ ಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ತಳವನ್ನೂ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗೈ ತಳವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು.

4. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಬುಡದಿಂದ ಕೆಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ, ಮೇಲುತುಟಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. 5. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮಧ್ಯಮಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 6. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

> ಕರ್ಮದ ಆದಿಯಲ್ಲೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ಜಲಪಾನ, ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ, ಭೋಜನ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಮಾಡದೆ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ.

7. ದಿಗ್ಭ್ಯೋ ನಮಃ ದಿಗ್ಭ್ಯೋ ನಮಃ ।

8. ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

9. ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ ।

10. ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ ।

11. ದಿವೇ ನಮಃ । 12. ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ ।

13. ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ । 14. ಸದಾಶಿವಾಯ ನಮಃ ।

15. (ಪುನರೇವಂ ಕುರ್ಯಾತ್)

---

7. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 8. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಕಿರಿಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಬಲ-ಎಡ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 9. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 10. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 11. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 12. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 13. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 14. ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

15. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಸ್ಮಧಾರಣಂ

1. ಮಾನಸ್ತೋಕೇ ಕುತ್ಸೋ ರುದ್ರೋ ಜಗತೀ ಭಸ್ಮಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

2. ಓಂ ಮಾನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾನ ಆಯೌ ಮಾನೋ ಗೋಷು ಮಾನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ । ವೀರನ್ಮಾನೋ ರುದ್ರಭಾಮಿತೋ ವಧೀರ್ಹವಿಷ್ಮಂತಃ ಸದಮಿತ್ವಾ ಹವಾಮಹೇ ॥

3. ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಜಮದಗ್ನೇರಿತಿ ಲಲಾಟೇ ।

4. ಕಶ್ಯಪಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಮಿತಿ ಕಂಠೇ ।

5. ಅಗಸ್ತ್ಯಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಮಿತಿ ನಾಭೌ ।

---

1. (ಕುತ್ಸ) ಋಷಿಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಶಿರಸ್ಸನ್ನೂ (ರುದ್ರ) ದೇವತೆ ಹೇಳುವಾಗ ಹೃದಯವನ್ನೂ (ಜಗತೀ) ಛಂದಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಮುಖವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

2. ಎಲೈ ರುದ್ರನೇ ಕೆರಳಿದವನಾಗಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಕವರ್ಗ, ದನ-ಕರು, ಅಶ್ವಾದಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಡ. ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದವರಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. 3. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಣೆಗೂ 4. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೊರಳಿಗೂ 5. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನಾಭಿಗೂ

> ಶೌಚ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಆ ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಅರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.
> ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡದೆ ಇನ್ನಾವ ಶುಭಕರ್ಮ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮ ಮಾಡಿದರೂ ಫಲವಿಲ್ಲ.
> ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಪುಂಡ್ರವಿಲ್ಲದೆ, ಭಸ್ಮಧಾರಣೆವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಾಯಂಕಾಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ಭಸ್ಮಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಯುದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಮಿತಿ ದಕ್ಷಿಣಭುಜೇ |

7. ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರ್ಯಾಯುಷಮಿತಿ ವಾಮಭುಜೇ |

8. ಸರ್ವಮಸ್ತು ಶತಾಯುಷಮಿತಿ ಶಿರಸಿ |

9. ಬಲಾಯುಷಮಿತಿ ಸರ್ವಾಂಗೇ |

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

1 ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

---

6. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಬಲದ ಭುಜಕ್ಕೂ 7. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಡದ ಭುಜಕ್ಕೂ 8. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿಗೂ 9. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ (ಹಿಂಭಾಗ) ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : 1. ಅ ಎನ್ನುವ ಅಕ್ಷರ ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯದ ಹದಿನಾರರಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಲದ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು

> ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಭೂಃ ಮೊದಲಾದ ಏಳು ಶಬ್ದಗಳು ಭೂಲೋಕ ಮೊದಲಾದ ಏಳು ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೇಳು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ ಓಂಕಾರ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
>
> ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡದ ಮಾನವ ಉಳಿದ ಪೂಜಾದಿ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳಿಗೂ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.
>
> ಋಷಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾ, ಕೀರ್ತಿ, ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಕಾಶವು ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

2 ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸುವಃ ಓಂ ಮಹಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ | ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ ||

3 ಮಮೋಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಪರಮೇಶ್ವರಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ / ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ||

---

2. (ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ...) ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿ ಎಡದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ನಡು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳು ಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ನನ್ನ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಅಪ್ಪಣೆಯಂತೆ ಬೆಳಗಿನ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನಿತ್ಯಸಂಕಲ್ಪವಿಧಿ. ವಿಶೇಷ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಡು ಬಲ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

1. ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತಿಸೃಣಾಂ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ ಆಪೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

2. ಓಂ [1]ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ | ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ || [2]ಯೋ ವಃ ಶಿವ ತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯ ತೇಹ ನಃ | ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ || [3]ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ | ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ |

---

1. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಋಷಿ ದೇವತಾ ಛಂದಸ್ಸನ್ನು ಶಿರಸ್ಸು ಹೃದಯಮುಖದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ 9 ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯ ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕ ಮತ್ತು ನಡುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 2. ಹೃದಯಕ್ಕೆ 3. ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ 4. ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ 5. ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ 6. ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ 7. ಬೆನ್ನಿಗೆ 8. ಮುಖಕ್ಕೆ 9. ಕೆಳಸ್ಥಳಕ್ಕೆ 10. ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಂತ್ರಾರ್ಥ : [1]ಎಲೈ ಜಲದೇವತೆಗಳೇ, ನೀವು ಸುಖವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವವರು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿದ ಮಹತ್ತಾದ ರಮಣೀಯವಾದ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. [2]ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಂಗಲಕರವಾದ ಮಧುರಸಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. [3]ಓ ಜಲದೇವತೆ ಗಳೇ, ಪಾಪಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪುತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.

11. ಪ್ರಾತಃ / ಸಾಯಂ ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ |

12. ಸೂರ್ಯ / ಅಗ್ನಿ ಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಉಪನಿಷದ ಋಷಿಃ

13. ಸೂರ್ಯ / ಸಾಯಂ ಮನ್ಯುಮನ್ಯುಪ ತಿರಾತ್ರಯೋ / ತ್ಯಹಾನಿ ದೇವತಾ ಪ್ರಕೃತಿಃ ಛಂದಃ | ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

14. ಸೂರ್ಯಶ್ಚ / ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯು ಕೃತೇಭ್ಯಃ | ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ | ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ / ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ | ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ | ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ | ರಾತ್ರಿ / ಅಹ ಸ್ತದವಲುಂಪತು | ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ | ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ಸೂರ್ಯೇ / ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ |

---

11. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಮಂತ್ರಾಚಮನ (ಮಂತ್ರವತ್ತಾದ ಜಲಪ್ರಾಶನ)ವನ್ನು ವಟ್ಟಿಗೇ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. 12. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ಎಂದೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬೇಕು. 13. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿರಾತ್ರಯೋ ಎಂದೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ತ್ಯಹಾನಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬೇಕು.

14. **ಮಂತ್ರಾರ್ಥ :** ಸೂರ್ಯ-ರುದ್ರ-ಮಹಾರುದ್ರ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳು ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪಾಪಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು-ಮಾತು-ಕೈ ಕಾಲು-ಹೊಟ್ಟೆ-ಗುಹ್ಯಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯು ಪರಿಹರಿಸಲಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಮುಖಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

15. ಆಚಮ್ಯ

16. ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ | ಆಪೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಸಪ್ತಮ್ಯಾಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಅಷ್ಟಮೀನವಮ್ಯೋಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

17. ಓಂ [1] ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ | ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ || [2]ಯೋ ವಃ ಶಿವ ತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯ ತೇಹ ನಃ | ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ || [3]ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ | ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ |

---

15 ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದೂ, ... ಗಳಿಂದ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಹಗಲಿನ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆ ಪರಿಹರಿಸಲಿ ಎಂದೂ ಮಂತ್ರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

16. ಹಿಂದಿನ ಋಷಿ ದೇವತಾ ಛಂದಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶಿರಸ್ಸುಹೃದಯಮುಖದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮೊದಲಾದ ಒಂಭತ್ತು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೃದಯಾದಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಧರಣೆಯ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕಾ- ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

17. ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ.

[4]ಶಂ ನೋ ದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ | ಶಂ ಯೋರಭಿಸ್ರವಂತು ನಃ ||

[5]ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್ | ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಂ || [6]ಅಪ್ಸುಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ | ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಂ || [7]ಆಪಃ ಪ್ರಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇಽ ಮಮ | ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ||

---

[4] ಈ ಅಬ್ದೇವತೆಗಳು ನಮಗೆ ಸುಖಕರವಾಗಲಿ. ಈ ಜಲ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿ. ನಮಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಲಿ, ರೋಗ ನಾಶಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಿ. ನನ್ನನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಲಿ. [5] ಪಾಪ ದೂರಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ, ಮಾನವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಸತಿಯನ್ನೀಯುವ, ಜಲದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸಂಸಾರವೆಂಬ ರೋಗವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. [6] ನೀರಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಔಷಧಗಳೂ ಅಗ್ನಿಯೂ ಇವೆಯೆಂದು ಚಂದ್ರನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧವನ್ನೂ ಅಗ್ನಿಯನ್ನೂ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. [7]ಎಲೈ ಜಲದೇವತೆಗಳೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಜೀವಿಸುವೆ.

[8] ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ | ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಂ || ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ | ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ |

18. ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

[1] ಋತಂ ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಾಧುಚ್ಛಂದಸೋ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ | ಭಾವವೃತ್ತಂ ದೇವತಾ | ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ | ಅಘಮರ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

---

[8]ಓ ದೇವತೆಗಳೇ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ. ಕೇಡುಬಗೆಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿರಿ. ಜಲದೇವತೆಗಳೇ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಾರ್ಜನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನೀರಿನ ಒಳಗಿರುವ ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ ನಿನ್ನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸು ಎಂದು ಮಾರ್ಜನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

18. ಪಾಪಪುರುಷನು ಅಂಗೈಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುವುದು **ಅಘಮರ್ಷಣ.**

[1] ಋಷ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಪಾಪಪುರುಷ ನಾಶವಾಗುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ವಜ್ರದ ಬಂಡೆಯಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.

[2] ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ತಪಸೋಽಧ್ಯಜಾಯತ | ತತೋ ರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ ||

[3] ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ | ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋವಶೀ ||

[4]ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್ | ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ || (ನಿರಸ್ಯ ಆಚಾಮೇತ್)

ಮಂತ್ರಾರ್ಥ - [2]ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ, ಸತ್ಯನುಡಿ ಹುಟ್ಟಿದವು. ಆಮೇಲೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಸಮುದ್ರ ನದೀ ಮೊದಲಾದ ಜಲಾಶಯಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. [3] ಜಲಪೂರ್ಣ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಸಂವತ್ಸರಾದಿ ಕಾಲಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ) ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದನು. [4] ಹಿಂದಿನ ಕಲ್ಪದಂತೆ ಈ ಕಲ್ಪದಲ್ಲೂ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರನ್ನೂ ಸ್ವರ್ಗ ಭೂಮಿಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು.

(ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಎರಚಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಕ್ಷತ್ರ ಕಾಣುವಾಗಲೇ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದವರೆಗೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೂರ್ಯ ಇರುವಾಗಲೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.* ಆ ಮುಂದಿನ ಕಾಲ ಗೌಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕವನ್ನು ಸುಮಾರು $10^1/_2$ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

*ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೂರು ಘಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಮೂರು ಘಳಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಎನ್ನುವ ಮತವೂ ಇದೆ.

1. ಅರ್ಘ್ಯಮ್

2. ಮಮೋಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಪರಮೇಶ್ವರಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ / ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ |

ತದಾದೌ ಕಾಲಾತೀತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಂ ಕರಿಷ್ಯೇ |

---

1. ನಿತ್ಯವೂ ಮಂದೇಹರೆಂಬ ರಕ್ಕಸರು ಉದಯಾಸ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಬರುವರು. ವಾಲಖಿಲ್ಯರು ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಬಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವರು. ಸೂರ್ಯ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವನು. ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾವೂ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂತಲೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಾಯಂ ಎಂತಲೂ ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯ ಮೊದಲು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವುದು. ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನವಾದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವುದು ರೂಢಿ ಇದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿಖೆ ಉಪವೀತ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. (ಶಿಖೆ ಇಲ್ಲದವರು ಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂದಲು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.)

ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಳ ಹೊರಗೆ ಕೈ ಚಾಚಿ ಆಚಮನ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನಿಡಬಾರದು.

ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಾ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಪುನಃ ಉಪನಯನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಪಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವಂತೆ ಅಂಜಲಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಪ್ರಾತಃ – ಯದದ್ಯೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂಗೀರಸಃ ಸುಕಕ್ಷ ಋಷಿಃ ಇಂದ್ರೋ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ |

ಯದದ್ಯಕಚ್ಚ ವೃತ್ರಹನ್ನುದಗಾ ಅಭಿಸೂರ್ಯ | ಸರ್ವಂ ತದಿಂದ್ರ ತೇ ವಶೇ ||

4. ಸಾಯಂ - ಉದ್ಘೇದಭೀತ್ಯಸ್ಯ ಆಂಗೀರಸಃ ಸುಕಕ್ಷ ಋಷಿಃ | ಇಂದ್ರೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ |

ಉದ್ಘೇದಭಿಶ್ರುತಾಮಘಂ ವೃಷಭಂ ನರ್ಯಾಪಸಂ | ಅಸ್ತಾರಮೇಷಿ ಸೂರ್ಯ ||

(ಪ್ರಾತಃ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖಃ ಸಾಯಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖಃ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಅಂಜಲಿನಾ ಅರ್ಘ್ಯತ್ರಯಂ ದದ್ಯಾತ್)

---

3. ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ - ಮಳೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮಕನಾದ ಇಂದ್ರನೇ ಈ ದಿನ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಯಾವಾಗ ಉದಿಸುವೆಯೋ ಆವಾಗ ಈ ಸ್ಥಾವರ ಜಂಗಮವಾದ ಜಗತ್ತು ನಿನ್ನ ವಶವಾಗುವುದು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಬೊಗಸೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಪಶ್ಚಿಮ ಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಗ್ಗಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡುವುದು. ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಮುಗಿದ ನಂತರ **ಮೂರು** ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡಬೇಕು.

4. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ - ಸೂರ್ಯಾತ್ಮಕನಾದ ಇಂದ್ರನೇ ಶ್ರೀಮಂತನೇ ಯಾಚಿಸುವವರಿಗೆ ಧನವನ್ನು ಕೊಡುವವನೇ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಿತಕರ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನೇ, ಅತ್ಯಂತ ಔದಾರ್ಯ ಉಳ್ಳವನಾದ ನೀನು ಸೂರ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತೀಯೆ ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡುವುದು.

ಒಂದನೇ ಅರ್ಘ್ಯ ದೈತ್ಯರ ಶಸ್ತ್ರನಾಶಕ್ಕೂ ಎರಡನೆಯದು ವಾಹನಗಳ ನಾಶಕ್ಕೂ ಮೂರನೆಯದು ದೈತ್ಯರ ನಾಶಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

5. **ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||**

6. **ಓಂ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ||** (ಆಚಾಮೇತ್)

1. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ

1. ಓಂ ಗುರವೇ ನಮಃ | ಗುರುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾ ಗುರುರ್ವಿಷ್ಣುರ್ಗುರುಸ್ಸಾಕ್ಷಾನ್ಮಹೇಶ್ವರಃ | ಗುರುರೇವ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರವೇ ನಮಃ || 2. ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ | ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

---

5. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

6. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬರುವುದು.

ಈ ದೈತ್ಯರ ನಾಶದಿಂದ ತನಗೆ ಒದಗಿದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಭೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬರುವ ಉದ್ದೇಶ. ಪುನಃ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.

1. (ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುಗಣಪತಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದು)

1 ಗುರುವೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುರುದ್ರರು. ಗುರುವೆ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪನು. ಅಂತಹ ಗುರುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು. 2. ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರ ಉಟ್ಟಿರುವ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಚಂದ್ರಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ನಾಲ್ಕು ತೋಳುಳ್ಳ, ಪ್ರಸನ್ನ ಮುಖವುಳ್ಳ, ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಸಕಲ ವಿಘ್ನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

> ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟೇ ಫಲವಾದರೆ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಫಲ. ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತೆ.

3. (ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ) **ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ / ಸಾಯಂ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಾಷ್ಟಾಕ್ಷರೀಜಪಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯೇ ||**

4. **ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗಾಥಿನೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ | ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||**

2. ಕರನ್ಯಾಸಃ

1. **ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |**

2. **ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |**

3. **ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |**

---

3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂದೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಾಯಂ ಎಂದೂ ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ, ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಜಪ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

4. ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸು ಸವಿತಾ ದೇವತೆ ಜಪದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗ.

2. (ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷರವಿಡುವುದು)

1. ಎರಡೂ ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟುವುದು 2.ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟುವುದು. 3. ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟುವುದು.

> ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಭಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅಂಜಲಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಂದು ಮುಖವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೂ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೂ ಜಪಮಾಡಬೇಕು.

4. ಓಂ ಧೀಮಹೀಶ್ವರಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

5. ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಸದಾಶಿವಾತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

6. ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ||

3. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

1. ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |

2. ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |

3. ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

4. ಓಂ ಧೀಮಹೀಶ್ವರಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಂ |

5. ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಸದಾಶಿವಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |

---

4. ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳ ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದು. 5. ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಕಿರಿ ಬೆರಳುಗಳ ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದು. 6. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಸವರುವುದು.

3. (ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷರವಿಡುವುದು)

1. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಅನಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತೂರಿಸಿ ಕೈ ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ಮುಟ್ಟುವುದು. 2. ತರ್ಜನೀ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳ ತುದಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 3. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಷ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಖೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು. 4. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ತರ್ಜನೀ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ ಕತ್ತರಿ ಕೈ ಮಾಡಿ ಸ್ತನಗಳ ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. 5. ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಗಣ್ಣು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಅನಾಮಿಕಾದಿಂದ ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುವುದು.

6) ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ |

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ (ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ)

4. (ಧ್ಯಾನಮ್)

1. ಮಂದಾರಾಹ್ವಯರೋಚನಾಂಜನಜಪಾಖ್ಯಾಭೈರ್ಮುಖೈರಿಂದು ಮದ್ರತ್ನೋದ್ಯನ್ಮ ಕುಟಾಂಶುಸಂತತಚತುರ್ವಿಂಶಾರ್ಣಚಿತ್ರಾ ತನುಃ | ಅಂಭೋಜೇಽರಿ ದರಾಹ್ವಯೌ ಗುಣಕಪಾಲಾಖ್ಯೇ ಚ ಪಾಶಾಂಕುಶೇಷ್ಟಾ ಭೀತೀ ರ್ದಧತೀ ಭವೇದ್ಭವಭಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾರಿಣೀ ತಾರಿಣೀ ||

---

6) ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆದು ಶಬ್ದವಾಗುವಂತೆ ಕೈ ತಟ್ಟುವುದು.

1. ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ಬಿಳೀ-ಅರಿಸಿನ-ಕಪ್ಪು-ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಐದು ಮುಖ, ಅನೇಕ ರತ್ನ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಕಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಕಿರೀಟ, ಅದರ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಅಕ್ಷರಗಳೇ ದೇಹ, ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಮಲಗಳು, ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ವರದ, ಅಭಯ ಚಿಹ್ನೆ, ಉಳಿದ ಆರು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ, ಶಂಖ, ಹಗ್ಗ, ಕಪಾಲ ಪಾಶ ಮತ್ತು ಅಂಕುಶಗಳು ಇಂತಹ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಸಂಸಾರಭಯವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಸಂಸಾರದಿಂದ ದಾಟಿಸಲಿ.

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಯುಸ್ಸಿಗೆ ಹಾನಿ, ಧ್ಯಾನಹೀನವಾದರೆ ನಿಷ್ಫಲ, ಋಷಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಹಾರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಜಪವು ವಾಚಿಕ ಉಪಾಂಶು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿ ಇದೆ. ಸ್ವರವರ್ಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳುವಂತಾದರೆ ಆಗ ವಾಚಿಕ ತುಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಚ್ಚಾರವಾಗಿ ಶಬ್ದವು ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳಬರದಿದ್ದರೆ ಉಪಾಂಶು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ.

2 ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವಃ | ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

3 (ಅಷ್ಟೋತ್ತರಸಹಸ್ರಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತಂ ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿ ವಾ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಜಪೇತ್)

5. (ಪ್ರಾತಃ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್)

(ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖಂ ಸ್ಥಿತ್ವಾ)

ಮಿತ್ರಸ್ಯೇತಿ ತಿಸೃಣಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಃ | ಮಿತ್ರೋ ದೇವತಾ | ಆದ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ದ್ವಿತೀಯಾತೃತೀಯಯೋರನುಷ್ಟುಪ್ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

---

2. (ಯಃ) ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು (ನಃ) ನಮ್ಮ (ಧಿಯಃ) ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು (ಪ್ರಚೋದಯಾತ್) ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವನೋ (ತಸ್ಯ) ಅಂತಹ (ಸವಿತುಃ) ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯ ಮಾಡುವ (ದೇವಸ್ಯ) ಪರಮಾತ್ಮನ (ತತ್) ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ (ವರೇಣ್ಯಂ) ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ (ಭರ್ಗಃ) ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವಾದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು (ಧೀಮಹಿ) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

3. (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು (ಸಂಜೆ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರ (ವಾಯುವ್ಯ) ಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು) ಸಾವಿರದೆಂಟು, ನೂರೆಂಟು ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಕರನ್ಯಾಸ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಇತಿ ದಿಙ್ಮೋಕಃ ಎಂದು, ಮಂದಾರಾಹ್ವಯ ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

5. (ಜಪ ಮುಗಿದನಂತರ ಪೂರ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಮಿತ್ರನ ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಓಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೀ ಧೃತೋ ವೋ ದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿ | ದ್ಯುಮ್ನಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಂ ||

2. ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನ್ಯಾತಯತಿ ಬ್ರುವಾಣೋ ಮಿತ್ರೋದಾಧಾರ ಪೃಥಿವೀಮುತ ದ್ಯಾಮ್ | ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಟೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ ಮಿತ್ರಾಯ ಹವ್ಯಂ ಘೃತವಜ್ಜು ಹೋತ ||

3. ಪ್ರಸಮಿತ್ರಮರ್ತೋ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ ವ್ರತೇನ | ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೀಯತೇ ತ್ವೋ ತೋ ನೈನಮಂಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿ ತೋ ನ ದೂರಾತ್ ||

---

1. ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಕಲ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಿತ್ರದೇವನ ಅನ್ನವೂ, ಸಕಲರಿಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧನವೂ, ಅತಿಶಯವಾದ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.
2. ಸ್ತೋತ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಿತ್ರನು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಕರ್ಮಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಭೂಲೋಕವನ್ನೂ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನೂ ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅನುಗ್ರಹ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನೂ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಋತ್ವಿಜರೇ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ.
3. ಎಲೈ ಆದಿತ್ಯನೇ ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಮಾನವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ ರೂಪದ ಅನ್ನವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವನೋ, ಎಲೈಮಿತ್ರನೇ ಆ ಮಾನವನು ಅನ್ನವಂತನಾಗಲಿ ನಿನ್ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅವನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಹಿಂಸಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದಲೂ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪಾಪವೂ ಇವನ ಹತ್ತಿರವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೂರದಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

6. (ಸಾಯಂ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್)

(ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖಂ ಸ್ಥಿತ್ವಾ)

ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ತತ್ವಾಯಾಮೀತ್ಯನಯೋರಾಜೇಗರ್ತಿಃ ಶುನಃಶೇಪ ಋಷಿಃ | ವರಣೋ ದೇವತಾ | ಆದ್ಯಾ ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚದ್ವಿತೀಯಾಯಾಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ವರುಣೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

1. ಓಂ ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಶ್ರುಧೀಹವಮದ್ಯಾ ಚ ಮೃಳಯ | ತ್ವಾಮವ ಸ್ಯುರಾಚಕೇ ||

2. ತತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ ಅಹೇಳಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧ್ಯುರುಶಂಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ ||

---

6. ಸಾಯಂಕಾಲ ಪಶ್ಚಿಮಮುಖವಾಗಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತು ವರುಣನ ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಎಲೈ ವರುಣನೇ ನನ್ನ ಈ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಲಾಲಿಸು. ನಮಗೆಲ್ಲ ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡು. ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

2. ವರುಣನೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ತೋತ್ರದಿಂದ ನಮಸ್ಕರಿಸುವವನಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಆಯುಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಯಜಮಾನನು ಹವಿಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಆ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಾದರ ಮಾಡದೆ ತಿಳಿದುಕೋ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಡುವವನೇ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

3. $\frac{\text{ಪ್ರಾತಃ ಇಂದ್ರಾದಿ}}{\text{ಸಾಯಂ ವರುಣಾದಿ}}$ ದಶದಿಶಃ ನಮಸ್ಕುರ್ಯಾತ್ ||

ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ | ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ | ಯಮಾಯ ನಮಃ | ನಿರ್ಋತಯೇ ನಮಃ | ವರುಣಾಯ ನಮಃ | ವಾಯವೇ ನಮಃ | ಕುಬೇರಾಯ ನಮಃ | ಈಶಾನಾಯ ನಮಃ |

4. (ನಮಸ್ಕುರ್ಯಾತ) **ಓಂ ನಮೋ ಭೂಮಿಗೋಪಿತೃಗುರು ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ |**

5. (ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ಚತ್ವಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾನಿ ಕುರ್ಯಾತ್)

ಓಂ ಭೂರಿದಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಭುವರಿದಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಸುವರಿದಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರಿದಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ |

---

3. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುವ ಎಂಟು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ವರುಣಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಿರ್ಋತಯೇ ನಮಃ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಭೂಮಿ ಗೋವು ಪಿತೃ ಗುರುದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

5. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬರಬೇಕು.

> ಹಿಂದೆ ಮೃತ್ಯುವು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಅಗ್ನಿಯು ಬಿಡಿಸಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲವು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಅಗ್ನಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸ್ತೋಕೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೂರು ಬಾರಿ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದೆ, ಋಗ್ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ. ಅರ್ಘ್ಯಕೊಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.
>
> ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವರ್ಣವುಳ್ಳವಳೂ ಹಂಸವನ್ನು ಏರಿದವಳೂ ಋಗ್ವೇದ ರೂಪಿಣಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮದೇವತೆಯೂ ಕುಮಾರಿಯೂ ಆದ ಗಾಯತ್ರೀಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

6 ಪ್ರಾತಃ ಇಂದ್ರಾದಿತಃ / ಸಾಯಂ ಪಶ್ಚಿಮತಃ ಚತುರ್ಭಿರ್ಮಂತ್ರೈಃ ಚತುರಃ ದಿಗೀಶಾನ್ ಉಪತಿಷ್ಠೇತ |)

7 ಓಂ ಇಂದ್ರಶ್ರೇಷ್ಠಾನಿ ದ್ರವಿಣಾನಿ ಧೇಹಿ ಚಿತ್ತಿಂ ದಕ್ಷಸ್ಯ ಸುಭಗತ್ವಮಸ್ಮೇ | ಪೋಷಂ ರಯೀಣಾಮರಿಷ್ಟಿಂ ತನೂನಾಂ ಸ್ವಾದ್ಮಾನಂ ವಾಚಃ ಸುದಿನತ್ವಮಹ್ನಾಂ ||

8 ಯಮಾಯ ಧರ್ಮರಾಜಾಯ ಮೃತ್ಯವೇ ಚಾಂತಕಾಯ ಚ | ವೈವಸ್ವತಾಯ ಕಾಲಾಯ ಸರ್ವಭೂತಕ್ಷಯಾಯ ಚ || ಔದುಂಬರಾಯ ದಧ್ನಾಯ ನೀಲಾಯ ಪರಮೇಷ್ಠಿನೇ | ವೃಕೋದರಾಯ ಚಿತ್ರಾಯ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತಾಯ ವೈ ನಮಃ ||

---

6. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಶ್ರೇಷ್ಠಾನಿ ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಧ್ರುವಾಸುತ್ವಾಸು ಮೊದಲಾದ ನಾಲ್ಕು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

7. ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎಲೈ ಇಂದ್ರನೇ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಧನಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡು. ನನಗೂ ನಮ್ಮವರಿಗೂ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಡ. ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ಕೊಡು. ಎಲ್ಲ ದಿನವೂ ಸುದಿನವಾಗಲಿ.

8. ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಯಮಾಯ ಧರ್ಮರಾಜಾಯ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಯಮ ಧರ್ಮರಾಜ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವೆನ್ನಬೇಕು.

9 ಧ್ರುವಾಸು ತ್ವಾಸುಕ್ಷಿತಿಷು ಕ್ಷಿಯಂತೋ ವ್ಯಾಗಸ್ಮತ್ಪಾಶಂ ವರುಣೋ ಮುಮೋಚತ್ | ಅವೋವನ್ವಾನಾ ಅದಿತೇರುಪಸ್ಥಾದ್ಯೂಯಂ ಪಾತ ಸ್ವಸ್ತಿಭಿಃ ಸದಾ ನಃ ||

10 ಋತಗಂ ಸತ್ಯಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪುರುಷಂ ಕೃಷ್ಣ ಪಿಂಗಲಂ | ಊರ್ಧ್ವರೇತಂ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಂ ವಿಶ್ವರೂಪಾಯ ವೈ ನಮೋ ನಮಃ ||

---

9. ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ವರುಣನನ್ನು ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲೈ ವರುಣನೇ ಸ್ಥಿರವಾದ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕ ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಶದಿಂದ ಬಿಡಿಸಲಿ. ವರುಣನು ಕೊಟ್ಟ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಲಿ. ಎಲೈ ದೇವತೆಗಳೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಗಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿರಿ.

10. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕುಬೇರನನ್ನು ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪನೂ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಕಪಿಲವರ್ಣದವನೂ ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಳ್ಳವನೂ ವಿಶ್ವರೂಪಿಯೂ ಆದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ದೇವಾಲಯ, ಸಭೆ, ವಿದೇಶ, ಉತ್ಸವ, ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಮಹಾತೀರ್ಥ, ವಿವಾಹ, ಯಾತ್ರೆ, ಯುದ್ಧ, ದೇಶವಿಪ್ಲವ, ಗ್ರಾಮ ದಾಹ ಈ ನಿಮಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಣವ ಸಂಪುಟ, ಒಂದು ಓಂಕಾರ, ಆರು ಓಂಕಾರಗಳನ್ನು ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಗೃಹಸ್ಥರು ಒಂದು ಪ್ರಣವ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಕು.

ಒಣಗಿದ ಮಡಿವಸ್ತ್ರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಒದ್ದೆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಏಳು ಬಾರಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಧರಿಸಬಹುದು.

11. ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ | ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ | ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ | ಸರ್ವದೇವನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿ ಗಚ್ಛತಿ ||

12. ಅಭಿವಾದಯೇ ..... ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ...... ಗೋತ್ರಃ

ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರಃ ಋಕ್ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ ... ಶರ್ಮಾಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ |

7. (ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಜಪಃ)

13. ಸಾಧ್ಯೋ ನಾರಾಯಣ ಋಷಿಃ ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ (೨೮, ೧೦೮, ೧೦೦೮ ಸಂಖ್ಯಾನ್ ಜಪಾನ್ ಕುರ್ಯಾತ್)

---

11. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ದೇವನೂ ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಹಿತಚಿಂತಕನೂ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಚಿಂತಕನೂ ಆದ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಗೋವಿಂದನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಆಕಾಶದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆನೀರು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ದೇವರ ನಮಸ್ಕಾರ ಕೇಶವನನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

12. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಕಿವಿಯನ್ನೂ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರ, ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಮಾಡಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

13. ಋಷಿಛಂದಸ್ಸು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಶಿರಸ್ಸು ಮುಖ, ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ 28ಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ (೨೮, ೧೦೮, ೧೦೦೮) ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.

8. (ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಜಪಃ)

14. ಓಂ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ ಪಂಕ್ತಿಶ್ಛಂದಃ | ಸದಾಶಿವರುದ್ರೋ ದೇವತಾ | ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ (೨೮, ೧೦೮, ೧೦೦೮ ಸಂಖ್ಯಾನ್ ಜಪಾನ್ ಕುರ್ಯಾತ್)

15. ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ/ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಗಾಯತ್ರೀ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಜಪಕರ್ಮಣಾ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ | ಕರ್ಮಕಾಲೇ ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಲೋಪಾದಿ ಸರ್ವಲೋಪಜನಿತ ದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ | ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ | ಅನಂತಾಯ ನಮಃ | ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ | ಹರಾಯ ನಮಃ | ಮೃಡಾಯ ನಮಃ | ಶಂಕರಾಯ ನಮಃ | (ತ್ರಿವಾರಂ) (ಅಂತೇ ಆಚಮನಂ ಕುರ್ಯಾತ್)

---

14. ಋಷಿಛಂದಸ್ಸು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಶಿರಸ್ಸು ಮುಖ, ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ 28ಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ (೨೮, ೧೦೮, ೧೦೦೮) ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.

15. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂದೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಾಯಂ ಎಂದೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ನಾಮಗಳ ಜಪವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸಂಧ್ಯಾಜಪ ಮುಗಿಯಿತು. ವಿಶೇಷ ಜಪವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಇತರ ಮಾತು, ನಗು, ಓಡಾಟ, ಇತರ ನೋಟ ಇರಬಾರದು. ಸಂಖ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜಪ ನಿಷ್ಫಲ. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಉಂಗುರ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯದ ಗಂಟಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಬುಡದ ಗಂಟಿನವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿದರೆ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗುತ್ತೆ. ನಡು ಬೆರಳಿನ ಬುಡದ ಎರಡು ಗಂಟುಗಳು ಮೇರುವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸದೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಎಣಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ

1 (ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ)

ಮಮೋಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಪ್ರಾತಃ/ಸಾಯಂ) ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಹೋಮಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

2 (ಅಕ್ಷತಾ ಗೃಹೀತ್ವಾ) **ಅಗ್ನಿಂ ಪ್ರಜ್ವಲಿತಂ ವಂದೇ ಜಾತವೇದಂ ಹುತಾಶನಂ | ಸುವರ್ಣವರ್ಣಮನಲಂ ಸಮಿದ್ಧಂ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಂ | ಶ್ರೀ ಯಜ್ಞೇಶ್ವರಾಯ ನಮಃ |**

3 (ಸೋದಕೇನ ಪಾಣಿನಾ) **ಅದಿತೇಽನುಮನ್ಯಸ್ವ** (ದಕ್ಷಿಣತಃ) **ಅನುಮತೇಽನುಮನ್ಯಸ್ವ** (ಪಶ್ಚಿಮತಃ) **ಸರಸ್ವತೇಽನುಮನ್ಯಸ್ವ** (ಉತ್ತರತಃ) **ದೇವಸವಿತಃ ಪ್ರಸುವ** (ಈಶಾನಾದೀಶಾನಾಂತಂ) ಏಕಾಂ ಸಮಿಧಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ | **ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭಋಷಿಃ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ | ಬೃಹತೀ ಛಂದಃ | ಸಮಿಧಾದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||**

---

1. ಅಗ್ನಿಯ ಮುಂದೆ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆಚಮನಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂದೂ ಸಂಜೆ ಸಾಯಂ ಎಂದೂ ಸೇರಿಸಿ ನನ್ನ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೀರು ಬಿಡುವುದು. 2 ಅಕ್ಷತೆಕಾಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು - ಜ್ವಲಿಸತಕ್ಕ, ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಆಹುತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ, ಸರ್ವತೋಮುಖನಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. 3 ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದಿತೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ, ಅನುಮತೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಮುಖವಾಗಿ, ಸರಸ್ವತೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ, ದೇವಸವಿತಾ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಈಶಾನ್ಯದಿಂದ ಈಶಾನ್ಯದವರೆಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಒಂದು ಸಮಿಧವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಹೋಮಿಸಬೇಕು.

4 **ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಾಹಾರ್ಷಂ ಬೃಹತೇ ಜಾತವೇದಸೇ | ತಯಾತ್ವಮಗ್ನೇ ವರ್ಧಸ್ವ ಸಮಿಧಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಯಂ ಸ್ವಾಹಾ |**

(ಸಮಿಧಂ ಹುತ್ವಾಪಾಣೀ ಪ್ರಕ್ಷಾಳ್ಯಾಗ್ನೌ ಪ್ರತಾಪ್ಯ)

5 **ತೇಜ ಸಾ ಮಾಸಮನಜ್ಮಿ** (ಮುಖಮವಾಜ್ ನಿಮೃಜ್ಯ ಪಾಣೀ ಪ್ರಕ್ಷಾಳ್ಯ ಪುನರ್ದ್ವಿವಾರಮೇವಂ ಕೃತ್ವಾ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್)

6 **ಮಯಿಮೇಧಾಮಿತಿ ಷಣ್ಣಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಋಷಿಃ ಪೂರ್ವೇಷಾಂ ತ್ರಯಾಣಾಮಗ್ನೀಂದ್ರಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ |**

ಉತ್ತರೇಷಾಂ ತ್ರಯಾಣಾಮಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಅಗ್ನ್ಯುಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

1 **ಓಂ ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯ್ಯಗ್ನಿಸ್ತೇಜೋ ದಧಾತು | ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯೀಂದ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಂ ದಧಾತು | ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯಿ ಸೂರ್ಯೋ ಭ್ರಾಜೋ ದಧಾತು |**

---

4 ನಾನು ದೊಡ್ಡ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಮಿಧವನ್ನು ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಸಮಿಧದಿಂದ ನೀನು ಬೆಳಗು. ನಾವು ವೇದದಿಂದ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವೆವು.

ಹೀಗೆ ಸಮಿಧಹೋಮಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈಕಾಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. 5 ಅಗ್ನಿಯೇ ನಿನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ತೇಜಸ್ವಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು. 6 ಅನಂತರ ಋಷಿ ದೇವತಾ ಛಂದಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಲೆ, ಹೃದಯ, ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಂತು ಕೈಮುಗಿದುಕೊಂಡು ಅಗ್ನಿಯ ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

1 ಅಗ್ನಿಯು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನೂ, ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿ. ಇಂದ್ರನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿ.

2 ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ತೇಜಸ್ತೇ ನಾಹಂ ತೇಜಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ | ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ವರ್ಚಸ್ತೇನಾಹಂ ವರ್ಚಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ | ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇಹರಸ್ತೇನಾಹಂ ಹರಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ | ಶ್ರೀ ಯಜ್ಞೇಶ್ವರಾಯ ನಮಃ | (ಅಭಿವಾದಯೇ)

3 (ಮಾನಸ್ತೋಕೇ ಇತ್ಯನೇನ ಭಸ್ಮ ಧೃತ್ವಾ |) **ಓಂ ಚ ಮೇ ಸ್ವರಶ್ಚ ಮೇ ಯಜ್ಞೋ ಪಚ ತೇ ನಮಶ್ಚ | ಯತ್ತೇ ನ್ಯೂನಂ ತಸ್ಮೈತ ಉಪಯತ್ತೇತಿರಿಕ್ತಂ ತಸ್ಮೈ ತೇ ನಮಃ||**

---

2 ಅಗ್ನಿಯೇ ನಿನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ನಿನ್ನ ವರ್ಚಸ್ಸಿನಿಂದ ವರ್ಚಸ್ವಿಯೂ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತನೂ ಆಗುವೆನು. (ಅಭಿವಾದನ ಮಾಡಬೇಕು). ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3 (ಭಸ್ಮಧಾರಣ ಮಂತ್ರ ಅರ್ಥ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ) ಎಲೈ ಯಜ್ಞಪುರುಷನೇ ಪ್ರಣವ, ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವೈಗುಣ್ಯವು ನಿನ್ನ ಉಪಸ್ಥಾನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲಿ, ನ್ಯೂನತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ಉಪಸ್ಥಾನ ಆಧಿಕ್ಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

4 ಸ್ವಸ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ | ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ||

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ / ಸಾಯಂ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಹೋಮೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ||

4.ಎಲೈ ಅಗ್ನಿಯೇ ನನಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನೂ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುವವನಾಗು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂದೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಾಯಂ ಎಂದೂ ಸೇರಿಸಿ ಈ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯದಿಂದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಸುಪ್ರೀತನಾಗಲಿ ಎಂದು ನೀರು ಬಿಡುವುದು.

ಸಮಿತ್ತುಗಳು : ಪಲಾಶ, ಅಶ್ವತ್ಥ, ಖದಿರ, ಬಿಲ್ವ, ಅತ್ತಿ, ಕುಶ, ದೂರ್ವೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದು ಮುಂದಿನದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು. ಸಮಿತ್ತು ಒಂದು ಗೇಣುದ್ದ ಇರಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಊದಬೇಕು. ಬಾಯಿಂದ ಊದುವುದಾದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಸಮಿಧ, ಕೈ ಮೊದಲಾದ್ದನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು ಊದಬೇಕು. ಕೆಂಡ, ಬೂದಿಯ ಮೇಲೆ ಹೋಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ

1 (ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ)

1 ಮಮೋಪಾತ್ತ ...... ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ | 2 ಅಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತಿಸೃಣಾಂ ..... ಮಾರ್ಜನಂ ಕೃತ್ವಾ ಆಚಮ್ಯ 3 ಆಪಃ ಪುನಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೂತ (ನಾರಾಯಣ) ಋಷಿಃ | ಅಷ್ಟೀ ಛಂದಃ | ಪೃಥಿವೀ ದೇವತಾ | ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ | ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿ ರ್ಬ್ರಹ್ಮಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ | ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ | ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಂ ಸ್ವಾಹಾ |

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ

1 ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2 ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯೆಯಂತೆ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮೊದಲಾದ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. 3 ಮಂತ್ರಾಚಮನ ಮಂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಾರ್ಥ - ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿತವಾಗಿ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಿ. ಶುದ್ಧವಾದ ಶರೀರ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಿ. ವೇದಪುರುಷನು ನನ್ನನ್ನು ಪವಿತ್ರೀಕರಿಸಲಿ ನಿತ್ಯ ಪವಿತ್ರನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನು ನನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ ಭೋಜನ ಅಭಕ್ಷ್ಯಭಕ್ಷಣ ಅಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಅಯೋಗ್ಯರಿಂದ ದಾನಸ್ವೀಕಾರ ಈ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಈ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ನನ್ನನ್ನು ಪವಿತ್ರೀಕರಿಸಲಿ.

4 (ಇತಿ ಪ್ರಾಶ್ಯಾಚಮ್ಯ ಪುನಃ ಅಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ನವರ್ಗ್ಭಿಃ ಮಾರ್ಜನಂ ಕೃತ್ವಾ ಋತಂ ಚೇತಿ ಅಘಮರ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ ಆಚಮ್ಯ) ಮಮೋಪಾತ್ತ .... ಮಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

5 ಆ ಕೃಷ್ಣೇನೇತ್ಯಸ್ಯಾಂಗಿರಸೋ ಹಿರಣ್ಯಸ್ತೂಪಃ ಸವಿತಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ | ಅರ್ಘ್ಯದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಆಕೃಷ್ಣೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನ ಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ | ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನಾ ದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್ | (ಏವಂ ತ್ರಿವಾರಮರ್ಘ್ಯಂದತ್ವಾ)

6 ಉನ್ಮುಖಃ ಊರ್ಧ್ವಬಾಹುಃ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ |

---

4 ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಚಮನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯೆಯಂತೆ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮೊದಲಾದ ಒಂಭತ್ತು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಋತಂ ಚ ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪಾಪ ಪುರುಷನನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಅರ್ಘ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5 ಹಿಂದಿನಂತೆ ಎರಡೂ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಘ್ಯ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ - ಅಂತರಿಕ್ಷ ಲೋಕದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ, ಪ್ರಾಣ (ಜೀವ) ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸುವ ಸೂರ್ಯನು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಚಿನ್ನದ ರಥವೇರಿ ನಮ್ಮ ಸಮೀಪ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

6 ನಿಂತುಕೊಂಡುಕೈಯೆತ್ತಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದುತ್ಯಮಿತ್ಯಸ್ಯ ಕಾಣ್ವಃ ಪ್ರಸ್ಕಣ್ವಃ ಸೂರ್ಯೋ ಗಾಯತ್ರೀ

1 ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ ದೃಶೆ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ ||

ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮಿತ್ಯಸ್ಯ ಆಂಗಿರಸಃ ಕುತ್ಸಃ ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್

2 ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ | ಅಪ್ರಾ ದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ ||

---

1 ಸೂರ್ಯನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗಳು ; ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾದ, ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ, ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲ ಜೀವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ, ಆ ರಶ್ಮಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ 2 ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದುದೂ ಮಿತ್ರ, ವರುಣ, ಅಗ್ನಿಯೇ ಆದಿಯಾದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನಂತಿರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾದ ಕಿರಣಗಳ ಸಮೂಹವೆಂಬ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲವು ಉದಿಸಿ ಸ್ವರ್ಗ ಭೂಮಿ ಆಕಾಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಆ ಮಂಡಲವರ್ತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನು ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪಭೂತನು.

3 (ತಚ್ಚಕ್ಷುರಿತ್ಯಸ್ಯ ವಸಿಷ್ಠೋ ಭಾಸ್ಕರೋಽನುಷ್ಟುಪ್ | ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್ | ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ನಂದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ಮೋದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ಭವಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ಶ್ರುಣ್ವಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ | ಅಜಿತಾಃ ಸ್ಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ |

4 ಯ ಉದಗಾನ್ಮಹತೋಽರ್ಣವಾದ್ವಿಭ್ರಾಜಮಾನಃ ಸಲಿಲಸ್ಯ ಮಧ್ಯಾತ್ಸಮಾ ವೃಷಭೋ ರೋಹಿತಾಕ್ಷಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿನ್ಮನಸಾ ಪುನಾತು |

---

3. ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಕಣ್ಣಿನಂತಿರುವ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸೂರ್ಯ ರೂಪದಿಂದಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೂರುವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವೆವು. ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಬದುಕುವೆವು. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರಾದಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಪಡೆಯುವೆವು. ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವೆವು ..... ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವೆವು. ನೂರಾರುವರ್ಷ ಒಳ್ಳೇ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವೆವು. ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಒಳ್ಳೇ ಮಾತನ್ನು ಆಡುವೆವು. ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಸೋಲದೇ ಇರುವೆವು. ಚಿರಕಾಲ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮಕನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುವೆವು.

4. ಯಾವ ಸೂರ್ಯನು ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೋ ನೀರಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನೋ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೊಡುವನೋ ಕೆಂಪು ಕಿರಣವುಳ್ಳವನೋ ಅಂತಹ ಸೂರ್ಯನು ಆದರದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

5 ಓಂ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ||

6 (ಏವಮಾದಿತ್ಯಮುಪಸ್ಥಾಯಾವಲೋಕ್ಯ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀಜಪಂ ಕುರ್ಯಾತ್) **| ಅನೇನ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಕರ್ಮಣಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ||** (ಅಚಾಮೇತ್) **| ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ | ಅನಂತಾಯ ನಮಃ | ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ | ಓಂ ತತ್ಸತ್** (ಅಚಾಮೇತ್)

---

5 ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ಬಿಡುವುದು. ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಆದಿತ್ಯನೇ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. 6 ಹೀಗೆ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿ ಕುಳಿತು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣ ಕೊಟ್ಟು ನಾಮತ್ರಯ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

> ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ರವಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಬಿಳೀ ವರ್ಣವುಳ್ಳವಳೂ ಯಜುರ್ವೇದ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೂ ರುದ್ರದೇವತೆಯೂ ತರುಣಿಯೂ ಆದ ಸಾವಿತ್ರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೂರ್ಯಬಿಂಬದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವುಳ್ಳವಳೂ ನಾಲ್ಕು ತೋಳುಳ್ಳವಳೂ ಶಂಖಚಕ್ರಧಾರಿಯೂ ಗರುಡಾರೂಢಳೂ ವೃದ್ಧಳೂ ಸಾಮವೇದ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೂ ಆದ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
>
> ವಿದ್ವತ್ಸಮಾಜ, ವಿವಾಹ, ಯಜ್ಞ, ರಾಜದರ್ಶನ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದಾಗ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮೀರಿದರೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ.
>
> ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಅಥವಾ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಜುಟ್ಟನ್ನು ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸುಖಕರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭೋಜನವಿಧಿಃ

1 (ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಅನ್ನಂ ಪ್ರೋಕ್ಷ್ಯ) **2** (ಪ್ರಾತಃ) **ಸತ್ಯಂತ್ವರ್ತೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ| 3** (ಸಾಯಂ) **ಋತಂತ್ವಾ ಸತ್ಯೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ |** (ಇತಿ ಪರಿಷಿಚ್ಯ) (ವಾಮಹಸ್ತೇ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲ್ಯಾ ಭೋಜನಪಾತ್ರಂ ಸ್ಪೃಶನ್)

---

1 ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಮಾಡಿ. 2 ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೂ, 3. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ಭೋಜನ ಪಾತ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಭೋಜನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು

4 ಅಂತಶ್ಚರತಿ ಭೂತೇಷು ಗುಹಾಯಾಂ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ | ತ್ವಂ ಯಜ್ಞಸ್ತ್ವಂ ವಷಟ್ಕಾರಸ್ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಃ ಪುರುಷಃ ಪರಃ || (ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತೇ ಜಲಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ) **5 ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ** (ಇತಿ ಜಲಂ ಪೀತ್ವಾ) **6 ಓಂ ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |** (ತರ್ಜನೀ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಷ್ಠೈಃ) **7 ಓಂ ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |** (ಮಧ್ಯಮಾನಾಮಿಕಾಂಗುಷ್ಠೈಃ) **8 ಓಂ ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |** (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾನಾಮಿಕಾಂಗುಷ್ಠೈಃ) **9 ಓಂ ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |** (ಮಧ್ಯಮಾನಾ ಮಿಕಾಂಗುಷ್ಠೈಃ) **10 ಓಂ ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | 11 ಓಂ ಆತ್ಮನೇ ಸ್ವಾಹಾ | 12 ಓಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸ್ವಾಹಾ |** (ಸರ್ವಾಭಿಃ) **(**ಇತಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಕಿಂಚಿತ್ ಪ್ರಾಶ್ಯ ಭೋಜನಂ ಕೃತ್ವಾ) **13 ಓಂ ಅಮೃತಾಪಿಧಾನಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ** (ಇತಿ ಜಲಂಪ್ರಾಶ್ಯ ಹಸ್ತೌಪಾದೌ ಪ್ರಕ್ಷೌಳ್ಯಾಚಾಮೇತ್)

---

4. ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು 5. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು 6. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳಿಂದ ಅನ್ನದ ಅಗುಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ 7. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಉಂಗುರ ಬೆರಳು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳಿಂದಲೂ 8. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ 9. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳಿಂದಲೂ 10, 11, 12 ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ಭೋಜನ ಮಾಡಿ,

13. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಬಲಗೈಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು. ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ

1 (ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ)

2 ಮಮೋಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯತಾ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಉಪವೀತಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ | (ಇತಿ ಸಂಕಲ್ಪ್ಯ ತದ್ದಿನೇ ಗ್ರಥಿತಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಳ್ಯ ದಶ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂಕೃತ್ವಾ) **3 ಯಜ್ಞೋಪವೀತೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ | ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||**

4 ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ | ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ | (ಇತಿ ಏಕೈಕಂ ಧೃತ್ವಾ ಜೀರ್ಣಂ ಅಧಃ ನಿಷ್ಕಾಸಯೇತ್)

---

1. (ಆಚಮನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು) 2 ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ತುಂಡಾದಾಗ, ಅಶೌಚ ಬಂದು ಮುಗಿದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಸ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯತೆಯು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಅದೇ ದಿನ ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಉಯಜ್ಞೋಪವಿತಕ್ಕೆ ಹತ್ತರುತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮಾಡಿ, 3. ಋಷಿದೇವತಾ ಛಂದಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಶಿರಸ್ಸು ಹೃದಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ 4. ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಆಚಮನಮಾಡಿ ಗೃಹಸ್ಥನಾದರೆ ಇದೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎರಡನೇ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಮತ್ತು ಉತ್ತರೀಯದ ಬದಲಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ವನ್ನೂ ಇದೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಧರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಧಾರಣೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಹಳೇ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು

5 ಉಪವೀತಂ ಭಿನ್ನತಂತುಂ ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಲದೂಷಿತಂ | ವಿಸೃಜಾಮಿ ನ ತದ್ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚೋ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ||ಸಮುದ್ರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ | (ಇತಿ ಜಲೇ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್) **ಅನೇನ ಉಪವೀತಧಾರಣಕರ್ಮಣಾ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ**

---

5. ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿಸಿ ಸಮುದ್ರ ಹೊಳೆ ಕೆರೆ ಮೊದಲಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನಮಾಡುವುದು.

ಧಾರಣ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ : ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬಂದಿರುವ, ಉತ್ಪೃಷ್ಟವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ, ಪ್ರಜಾಪರಿಪಾಲಕನ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ, ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳೊಡನೆ ಬಂದಿರುವ, ಜೀವವನ್ನು ಅನಾದಿಯಾದ ಆಯುಷ್ಯವುಳ್ಳ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಕರ್ತೃತ್ವಾದಿ ರಹಿತನಾದ ನೀನು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಈ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಬಲವುಳ್ಳದ್ದೂ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತಾದಿ ಕರ್ಮಫಲ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಲಿ.

ವಿಸರ್ಜನ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ-ಹರಿದುಹೋದ, ಜೀರ್ಣವಾದ, ಮಲಿನವಾದ ಉಪವೀತವನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ತೇಜಸ್ಸು ವೇದಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಬರಲಿ.

ವಿಶೇಷ ಸಂಧ್ಯಾ

25ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿ, ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಬೇಕು.

1. ಭೂಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಭುವಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಸುವಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಗಾಯತ್ರೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಸಾವಿತ್ರೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಸರಸ್ವತೀ ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ | ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ | ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ | ಶಿವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

26ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನದನ್ನು (ಪೃಥ್ವೀತಿ..... ಪಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ) ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ | ಸುತಲಂ ಛಂದಃ | ಆದಿಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ | ಆಸನಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

---

1. ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಲೋಕ, ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ, ಸರಸ್ವತಿಯರನ್ನು ಜಲದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನಾರಾಯಣನನ್ನು, ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸದಾಶಿವನನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಭಸ್ಮಕ್ಕೆ ಜಲ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇವಕಾರ್ಯ ಹೋಮ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸೇವಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದಾಗ ಸಂಧ್ಯಾ ಲೋಪವಾದರೂ ಅಷ್ಟು ದೋಷವಿಲ್ಲ.

1. ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣು ನಾ ಧೃತಾ ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ ||

2. ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥಿತಾಃ | ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ || ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋ ದಿಶಂ | ಸರ್ವೇಷಾಮವಿರೋಧೇನ ಜಪಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ||

3. ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ | ಕೂರ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ | ಆಧಾರಶಕ್ತಿ ಕಮಲಾಸನಾಯ ನಮಃ |

4. ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಪರಮೇಷ್ಠಿ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಗುಂ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ |

---

1. ಭೂಮಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಭೂದೇವಿಯೇ ನೀನು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೂರ್ಮರೂಪಿಯಾದ ವಿಷ್ಣುವು ಹೊತ್ತಿರುವನು. ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಹೊತ್ತುಕೋ ಆಸನವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡು.

2. ಭೂತಾದ್ಯುಚ್ಚಾಟನಮಂತ್ರ - ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳೂ ನಾಶವಾಗಲಿ. ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳು ದೂರ ಸರಿಯಲಿ. ವಿಘ್ನ ಮಾಡುವ ಭೂತಪಿಶಾಚಿಗಳು ಶಿವನ ಅಪ್ಪಣೆಯಂತೆ ದಿಕ್ಕುದಿಕ್ಕಿಗೆ ತೊಲಗಲಿ. ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜಪಕರ್ಮವನ್ನುಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. 3. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಅನಂತಾದಿಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ 4. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗುರು ಪರಮಗುರುಪರಮೇಷ್ಠಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

5. ಗಂ ಗಣಪತಯೇ ನಮಃ | 6. ದುಂ ದುರ್ಗಾಯೈ ನಮಃ 7. ಸಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ 8. ಕ್ಷಂ ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲಾಯ ನಮಃ 9. ಪಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ | ಪ್ರಣವಸ್ಯ .....||

ವಿಶೇಷ ಸಂಕಲ್ಪ

ಸ್ವಸ್ತಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಕೃಷ್ಣಾದ್ಯ ಭಗವತೋ ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯಾದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮಪಾದೇ ಭಾರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಮೇರೋರ್ದಕ್ಷಿಣಪಾರ್ಶ್ವೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣಕೂಲೇ ಶಾಲಿವಾಹನಕವರ್ಷೇ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ ... ಕ್ಷೇತ್ರೇ... ಸಮುದ್ರತೀರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ... ಸಂವತ್ಸರೇ ... ಅಯನೇ ... ಋತೌ .... ಅರ್ಕೇ.... ಮಾಸೇ... ಪಕ್ಷೇ ... ತಿಥೌ ... ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭವಾರ ಶುಭತಿಥಿ ಶುಭ ನಕ್ಷತ್ರಶುಭಯೋಗ ಶುಭಕರಣಾದಿ ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಅಸ್ಮಾಕಂ ಸಹ ಕುಟುಂಬಾನಾಂ ಕ್ಷೇಮಸ್ಥೈರ್ಯ ವಿಜಯಾ ಭಯಾಯುರಾರೋಗ್ಯಾ ನಂದೈಶ್ವರ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮಮೋಕ್ಷ ಚತುರ್ವಿಧ ಫಲಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ಪರ ಮೇಶ್ವರಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ .... ಕರ್ಮಕರಿಷ್ಯೇ ||

---

5. ಬಲದ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಗಣಪತಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ 6 ಎಡಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದುರ್ಗೆಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ 7 ಕೆಳಗಡೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ 8 ಕೆಳಗಡೆ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ 9 ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು. ಪುಟ 26 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. (ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೇಶ ಕಾಲವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ಷ ಮಾಸಾದಿಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗು ವುದರಿಂದ ಪಂಚಾಂಗ ನೋಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದು. ವಿಶೇಷ ಕರ್ಮವನ್ನುಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಆ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು.)

26ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯೇ ಆದ ನಂತರ (ಆಯಾತು... ಗಾಯತ್ರೀ ನಿಷ್ಫಲಾ ಭವೇತ್) ವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಓಂ ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಮಿತಂ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ |

(ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸಂನಿಧೌ ಭವ | ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ)

---

2. ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ನೀಡುವ ಗಾಯತ್ರಿಯು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರಲಿ. ಗಾಯತ್ರಿಯೇ ನೀನು ವೇದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಿ. ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದಿಂದ ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಾ. ನೀನೇ ನಾಶರಹಿತ ಬ್ರಹ್ಮವಸ್ತು ಆಗಿದ್ದಿ. ಈ ನನ್ನ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು. (ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಕೊಡುವ ದೇವಿ ಬಾ ಜಪಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತಳಾಗು. ನಿನ್ನನ್ನು ಜಪಿಸುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿ ಎನಿಸಿದ್ದಿ)

3. ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ | ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ಧಾಮಾಽಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿಭೂರೋಂ |

4. ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ | ಸಾವಿತ್ರೀ ಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ |

---

3. ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಳೂ, ಸಹನಾ ಸ್ವರೂಪಳೂ, ಬಲಸ್ವರೂಪಳೂ, ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಳೂ, ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯಭೂತಳೂ, ಪ್ರಪಂಚಸ್ವರೂಪಳೂ, ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನ ಆಯುಃ ಸ್ವರೂಪಳು, ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವವಳೂ ಆಗಿದ್ದಿ.

4. ಗಾಯತ್ರೀ ಸಾವಿತ್ರೀ ಸರಸ್ವತಿಯರನ್ನು ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಆವಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬೊಗಸೆಮಾಡಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತನ್ನ ಒಳಗೆ ತರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆವಾಹಿಸುವುದು. (ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು)

ಋಗ್ವೇದಿಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗಲೀ ತಲೆಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗಲೀ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನ (ಕರ್ಮ) ವ್ಯರ್ಥ. ರೇಶ್ಮೆಬಟ್ಟೆ ಮೃಗಚರ್ಮ, ಕಂಬಳಿ, ಪಟ್ಟೆ, ಮಣೆ, ತಾಳೇ ಚಾಪೆ ಇವು ಆಸನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ.

5. ಸುಮುಖಂ ಸಂಪುಟಂ ಚೈವ ವಿತತಂ ವಿಸ್ತೃತಂ ತಥಾ | ದ್ವಿಮುಖಂ ತ್ರಿಮುಖಂ ಚೈವ ಚತುಷ್ಕಂ ಪಂಚಕಂ ತಥಾ || ಷಣ್ಮುಖಾಧೋಮುಖಂ ಚೈವ ವ್ಯಾಪಕಾಂಜಲಿಕಂ ತಥಾ || ಶಕಟಂ ಯಮಪಾಶಂ ಚ ಗ್ರಥಿತಂ ಚೋನ್ಮುಖೋನ್ಮುಖಂ || ವಿ(ಪ್ರ)ಲಂಬಂ ಮುಷ್ಟಿಕಂ ಚೈವ ಮತ್ಸ್ಯಂ ಕೂರ್ಮಂ ವರಾಹಕಂ | ಸಿಂಹಾಕ್ರಾತಂ ಮಹಾಕ್ರಾಂತಂ ಮುದ್ಗರಂ ಪಲ್ಲವಂ ತಥಾ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿಮುದ್ರಾಶ್ಚ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ಸಂಪ್ರದರ್ಶಯೇತ್ | ಏತಾ ಮುದ್ರಾನ ಜಾನಾತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ನಿಷ್ಫಲಾ ಭವೇತ್ ||

29ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಕರನ್ಯಾಸ ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮಂದಾರಾಹ್ವಯ ಎನ್ನುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

6. (ಕರನ್ಯಾಸ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ ದಿಙ್ಮೋಕಧ್ಯಾನಾನಿ ಕೃತ್ವಾ)

7. ಸುರಭಿರ್ಜ್ಞಾನಚಕ್ರಾಣಿ ಯೋನಿಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಪಂಕಜಂ | ಲಿಂಗಂ ನಿರ್ಯಾಣಮುದ್ರಾ ಚ ಜಪಾಂತೇ ಅಷ್ಟಮುದ್ರಿಕಾಃ ||

35ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವಾದನೆ ಮಾಡಿದನಂತರ ಮುಂದೆ, 9 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

8. (ಅಭಿವಾದನಾನಂತರಂ ಗಾಯತ್ರೀ ವಿಸರ್ಜನಂ ಕುರ್ಯಾತ್)

---

5. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರೂಪದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

7. ಸುರಭಿ ಮೊದಲಾದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರೂಪದೇಶದಂತೆ ಜಪದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುದ್ರೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು.

9. ಸ್ತುತೋ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತೀ ಪವನೇ ದ್ವಿಜಾತಾ | ಆಯುಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ | ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ | ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ ||

1. 35ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿನ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದಂತ ಕರನ್ಯಾಸ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

---

9. ಎಲೈ ವೇದಮಾತೆಯಾದ ಗಾಯತ್ರಿಯೇ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವವಳಾಗಿ ವರ ನೀಡುವವಳಾಗಿ ನನ್ನಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟವಳಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ನನಗೆ ಆಯುರ್ವಿದ್ಯಾಧನಸಂಪತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸನ್ನೂ ಪ್ರಜಾವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸುಖವಾಗಿ ಹೋಗು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇರುಪರ್ವತದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿರುವ ನೀನು ಆದಿತ್ಯ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹೋಗು.

(ಕರನ್ಯಾಸಃ)

2. ಕ್ರುದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಜ್ಞಾನೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ)

ಕ್ರುದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ | ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ | ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ | ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಕವಚಾಯ ಹುಂ | ಜ್ಞಾನೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ | ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಂ | (ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ)

(ಧ್ಯಾನಂ) 3 ಅರ್ಕೌಘಾಭಂ ಕಿರೀಟಾನ್ವಿತಮಕರಲಸತ್ಕುಂಡಲಂ ದೀಪ್ತಿರಾಜತ್ ಕೇಯೂರಂ ಕೌಸ್ತುಭಾಭಂ ಶಬಲರುಚಿರಹಾರಂ ಸಪೀತಾಂಬರಂ ಚ | ನಾನಾ ರತ್ನಾಂಶುಭಿನ್ನಾಭರಣಶತಯುಜಂ ಶ್ರೀಧರಾ ಶ್ಲಿಷ್ಟಪಾರ್ಶ್ವಂ ವಂದೇ ದೋಃ ಸಕ್ತ ಚಕ್ರಾಂಬುರುಹದರಗದಂ ವಿಶ್ವವಂದ್ಯಂ ಮುಕುಂದಂ ||

---

2. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪದನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು 3. ಅನೇಕ ಸೂರ್ಯರಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ಕಿರೀಟಕುಂಡಲಗಳುಳ್ಳ, ಶೋಭಿಸುವ ಬಳೆ, ಶೋಭಿಸುವ ಕೌಸ್ತುಭ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ಹಾರ, ಪೀತಾಂಬರ, ರತ್ನಖಚಿತ ಅನೇಕ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ, ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಭೂದೇವಿ, ಶ್ರೀದೇವಿಯರಿಂದ ಆಲಿಂಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಚಕ್ರ, ಪದ್ಮ, ಶಂಖ, ಗದೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ, ಮೋಕ್ಷ ನೀಡುವ, ನಾರಾಯಣನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

4 ಓಂ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಮಾವಾಹಯಾಮಿ | (ತ್ರಿವಾರಂ)

5 ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ | (ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತವಾರಮಷ್ಟಾವಿಂಶತಿ ವಾರಂ ವಾ ಜಪೇತ್) (ಪುನಃ ಕರನ್ಯಾಸಃ ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ ಇತಿ ದಿಙ್ಮೋಕಃ ಧ್ಯಾನಂ ಅರ್ಕೌಘಾಭಂ ....)

6 36ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿನ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದಂತ ಕರನ್ಯಾಸ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

(ಕರನ್ಯಾಸಃ)

ಓಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ನಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಮಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಶಿಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ವಾಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಯಃ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ)

ಓಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ | ನಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ | ಮಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

---

4 ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬೊಗಸೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅವಾಹಿಸುವುದು. 5 ನಾರ- ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ಜಲಗಳಿಗೆ ನಾರ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೀರೇ ಆಶ್ರಯವಾಗಿವುಳ್ಳ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾರಾಯಣ ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ - ಇದು ಮಂತ್ರಾರ್ಥ. ಪುನಃ ಕರನ್ಯಾಸ ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಕೌಘಾಭಂ ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಶಿಂ ಕವಚಾಯ ಹುಂ | ವಾಂ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ | ಯಃ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಂ (ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ)

ಧ್ಯಾನಂ

1 ಬಿಭ್ರದ್ದೋರ್ಭಿಃ ಕುಠಾರಂ ಮೃಗಮಭಯ ವರೌ ಸುಪ್ರಸನ್ನೋ ಮಹೇಶಃ ಸರ್ವಾ ಲಂಕಾರದೀಪ್ತಃ ಸರಸಿಜನಿಲಯೋ ವ್ಯಾಘ್ರ ಚರ್ಮಾತ್ತ ವಾಸಾಃ | ಧ್ಯೇಯೋ ಮುಕ್ತಾಪರಾಗಾಮೃತರಸಕಲಿತಾದ್ರಿಪ್ರಭಃ ಪಂಚವಕ್ತ್ರಸ್ತ್ರ್ಯಕ್ಷಃ ಕೋಟೀರಕೋಟೀ ಘಟಿತತುಹಿನರೋಚಿಷ್ಕಳೋತ್ತುಂಗಮೌಲಿಃ ||

2 ಓಂ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ (ತ್ರಿವಾರಂ) **3 ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ** (ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತವಾರಂ ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿವಾರಂ ವಾ ಜಪೇತ್ |) **4** ಪುನಃ ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ ಕರನ್ಯಾಸಃ ಇತಿ ದಿಙ್ಮೋಕಃ ಧ್ಯಾನಂ ಬಿಭ್ರದ್ದೋರ್ಭಿಃ ಅಭಿವಾದನಂ **| 5 ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ (ಸಾಯಂ) ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಗಾಯತ್ರೀ........ ||**

---

1. ಕುಠಾರ -ಮೃಗ -ಅಭಯ- ವರದಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಅತಿ ಪ್ರಸನ್ನನೂ ಸಕಲಾಲಂಕಾರಭೂಷಿತನೂ ತಾವರೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವನೂ ಹುಲಿಯ ಚರ್ಮ ಉಟ್ಟವನೂ ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಅಮೃತರಸದಂತೆ ಬಿಳೀ ಕಾಂತಿ ಉಳ್ಳವನೂ ಐದು ಮುಖವುಳ್ಳವನೂ ತ್ರಿನೇತ್ರನೂ ತಲೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದವನೂ ಆದ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. 2. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಅಂಗೈ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅವಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 3 ಓಂಕಾರ ಎಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮರೂಪಿ ಸದಾಶಿವ, ಐದು ಅಕ್ಷರಗಳು ಸದ್ಯೋಜಾತ ವಾಮದೇವ ಅಘೋರತತ್ಪುರುಷ ಈಶಾನವೆಂಬ ಪಂಚಮೂರ್ತಿಗಳು. ಇಂತಹ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. 4.ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕರನ್ಯಾಸ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ - ಹೇಳಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಗಾಯತ್ರಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಅಭಿವಾದನ ಮಾಡಿ

5 ಅನೇನ ಎಂದು ಆರಂಭಿಸಿ 36ನೇ ಪೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬಲಗೈಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಮಧ್ಯೆ ಒದಗಿದ ಲೋಪ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ನಾಮತ್ರಯ ಜಪ ಮಾಡುವುದು. ಕೊನೆಗೆರಡು ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.

ಪಂಚಗವ್ಯಮೇಳನಂ

(ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ ದೇಶಕಾಲೌ ಸಂಕೀರ್ತ್ಯ) **ಮಮೋಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ್ಯಂ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯತಾಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥ್ಯಂ (ಆಶೌಚನಿವೃತ್ತ್ಯರ್ಥಂ) ಶರೀರ ಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಪಂಚಗವ್ಯಮೇಳನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||**

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರಿತಿ ಗೋಮೂತ್ರ (ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ ಗೋಮೂತ್ರ ವನ್ನೂ)

ಓಂ ಗಂಧದ್ವಾರಾಂ ದುರಾಧರ್ಷಾಂ ನಿತ್ಯಪುಷ್ಟಾಂ ಕರೀಷಿಣೀಂ ಈಶ್ವರೀಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ತಾಮಿಹೋಪಹ್ವಯೇ ಶ್ರಿಯಂ || (ಇತಿ ಗೋಮಯಂ)

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಗೋಮಯವನ್ನೂ)

ಆಚಮನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇಶ ಕಾಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಸಂಕಲ್ಪ (52ನೇ ಪೇಜು) ಮಾಡುವುದು. (ಆಶೌಚನಿವೃತ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಶೌಚದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಶುದ್ಧ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಗವ್ಯ ಸೇರಿಸಬೇಕು. (ಗೋಮೂತ್ರ, ಗೋಮಯ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ-ಪಂಚಗವ್ಯ) ಗೋಮೂತ್ರದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗೋಮಯ, ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹಾಲು, ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಮೊಸರು, ಒಂದು ಪಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕುಶೋದಕ.

ಓಂ ಆಪ್ಯಾಯಸ್ವ ಸಮೇತು ತೇ ವಿಶ್ವತಃ ಸೋಮವೃಷ್ಣ್ಯಂ | ಭವಾವಾಜಸ್ಯ ಸಂಗಥೇ || (ಇತಿ ಕ್ಷೀರಂ) (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಹಾಲನ್ನೂ) ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ | ಸುರಭಿನೋ ಮುಖಾಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಂಷಿ ತಾರಿಷತ್ || (ಇತಿ ದಧಿ) (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೊಸರನ್ನೂ) ಓಂ ಶುಕ್ರಮಸಿ ಜ್ಯೋತಿರಿಸಿ ತೇಜೋಽಸಿ || (ಇತಿ ಘೃತಂ)(ಎಂದು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ) ಓಂ ದೇವಸ್ಯತ್ವಾ ಸವಿತುಃ ಪ್ರಸವೇಶ್ವಿನೋರ್ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಪೂಷ್ಣೋ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ (ಇತಿ ಕುಶೋದಕಂ) (ಎಂದು ದರ್ಭೆಯ ನೀರನ್ನೂ) ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಓಂ (ಇತಿ ಪ್ರಣವೇನಾಲೋಡನಂ) (ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚೇನ ಮಥನಂ ಚ ಕುರ್ಯಾತ್) (ಪ್ರಣವದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮೊದಲಾದ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಸಮಿಧದಿಂದ ಕಡೆಯಬೇಕು)

ಯತ್ತ್ವಗಸ್ಥಿಗತಂ ಪಾಪಂ ದೇಹೇ ತಿಷ್ಠತಿ ಮಾಮಕೇ | ಪ್ರಾಶನಂ ಪಂಚಗವ್ಯಸ್ಯ ದಹತ್ಯಗ್ನಿರಿವೇಂಧನಂ || (ಇತಿ ಪ್ರಾಶ್ನೀಯಾತ್) (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಚರ್ಮ ಅಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪವನ್ನು ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪವನ್ನು ಪಂಚಗವ್ಯ ಪ್ರಾಶನವು ಅಗ್ನಿಯು ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಡುವಂತೆ ಸುಡಲಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಪಂಚಗವ್ಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು)

*** * ***